



„Meine Therapie in Furth im Wald“

Liebe Leserinnen, liebe Leser, seit nunmehr acht Jahren lebe ich ohne Alkohol und „schuld“ daran ist die „Fachklinik Furth im Wald“, mit all ihren Therapeutinnen und Therapeuten (die damals dort beschäftigt waren).

Mal ehrlich!!! Wer ist schon g e r n e abhängig, von Drogen, Alkohol oder sonstigen Rauschmitteln? Also ich nicht! Ich „regiere“ mein Leben lieber selbst, aus meiner eigenen Gefühlswelt heraus, was nicht heißen soll, dass mein Leben ohne Alkohol nur aus „Highlights“ besteht, ganz und gar nicht!!! Nur kann ich nunmehr mit all den Herausforderungen anders umgehen.

Als ich im April 2008 in die Fachklinik Furth im Wald ging, wehrte ich mich erstmal gegen alles, d. h. gegen sämtliche Strukturen und Abläufe, und gegen das gesamte Therapeutenteam. Dadurch gab es anfangs heftigste Diskussionen, sowohl in der Gruppe, als auch in Einzelgesprächen!! Und ich „ziehe heute noch meinen Hut“ vor meinen Therapeut(innen), die es mit großem Aufwand, hervorragender Fachkenntnis und einer „Engelsgeduld“ geschafft haben, mir beizubringen, was Therapie eigentlich bedeutet, nämlich harte Arbeit a n d f ü r s i c h.

Ich habe gelernt, dass das A B S T I N E N T E L E B E N so zur Selbstverständlichkeit geworden ist, dass es keiner Worte mehr bedarf! Vielmehr liegt mein Schwerpunkt auf der Bewältigung der aktuellen Veränderungen/Geschehnisse, der Erhaltung meiner Unabhängigkeit, sei es in meinem Job oder etwa in der Liebe... usw. Und manchmal wünsche ich mir dieses „Further Gefühl“ wieder zurück, das Gefühl, welches ich von Furth i. W. mit nach Hause genommen habe. Diese Gelassenheit, diese „lebhaft“ Ruhe, diese klaren Blicke und Gedanken.....!!

An dieser Stelle möchte ich mich noch mal herzlichst bei allen Menschen die mich auf dem Weg der Therapie, in mein heutiges „bleifreies“ Leben begleiteten, danken! Insbesondere Frau Sandra Schmid, Frau Petra Fischer, Frau Brigitte Ranner, Frau v. Obstfelder und nicht zu vergessen, meine Mit-Patient(innen), die mich mit Geduld ertragen haben! Ich freue mich auf kommenden Juli, auf das Jahrestreffen in Furth und überhaupt den Bayerischen Wald, den ich inzwischen mit zu einer meiner Lieblingsurlaubsregionen gewählt habe.

Anonym

Editorial

Sehr geehrte Damen und Herren,

herzlich Willkommen zur neuen Ausgabe der Gibacht. Vielleicht haben Sie diese schon vermisst? Wie Sie an unserem neuen Logo gleich erkennen können, trägt die Fachklinik Furth im Wald ein neues Kleid. Mit dieser Veränderung zeigen wir unsere Zugehörigkeit zur Johannesbad-Gruppe nun auch deutlicher in unserer Außendarstellung. Doch wir haben diese äußerliche Veränderung auch zum Anlass genommen, frischen Wind in unser inhaltliches Konzept zu bringen. So finden Sie in dieser Ausgabe unseres Magazins vermehrt Beiträge von ehemaligen und aktuellen Patienten*. Denn wer könnte besser ein Medium für (ehemalige) Patienten füllen als diese selbst. Es ist doch vor allem der Erfahrungsaustausch und das Erinnern an Hürden, Meilensteine, Rückschläge und Durchbrüche während einer Therapie, die „das Further Gefühl“ am Leben halten, und damit meinen wir, Ihren Entschluss, dauerhaft abstinent zu leben. Auf diesem Weg möchten wir Sie gerne weiter begleiten, Ihnen Hilfestellung geben, darüber hinaus aber auch die Chance zum Austausch bieten.

Wir möchten Sie, liebe ehemalige Patientinnen und Patienten, liebe Betroffene und Angehörige, aber auch Sie, liebe Kolleginnen und Kollegen in den Beratungsstellen und Unternehmen, einladen, sich an den kommenden Gibacht-Ausgaben zu beteiligen. Sei es mit Ihren persönlichen Erfahrungen auf Ihrem abstinenten Lebensweg, mit Hinweisen, Tipps und Geschichten aus Ihrem Berufsalltag. Vielleicht liegt Ihnen ein bestimmtes Thema am Herzen, das für die Leserschaft der Gibacht interessant sein könnte. Vielleicht haben Sie Veränderungen oder neue Trends bei der Arbeit in Ihrer Selbsthilfegruppe festgestellt. Das wäre sicherlich für viele ein interessantes Thema. Zögern Sie nicht, uns zu schreiben. Wir freuen uns auf Post von Ihnen. Wie jedes Jahr wird auch 2016 am ersten Samstag im Juli unser Ehemaligentreffen stattfinden. Auch hier haben wir ein paar neue Programmpunkte für Sie zusammengestellt und alte wiederentdeckt, wie z.B. das Therapeuten-Theater. Wir freuen uns auf ein schönes Fest und Ihr Kommen.

Nun hoffen wir, dass Ihnen unsere neue Gibacht gefällt. Über Ihre Rückmeldung, sei sie erfreut oder auch kritisch, freuen wir uns!

Mit herzlichen Grüßen
Ihre Gibacht-Redaktion

*Zu Gunsten der besseren Lesbarkeit verzichten wir nachfolgend im Text auf die männlich-weiblichen Doppelformen. Gemeint sind, sofern nicht explizit anders formuliert, immer Frauen und Männer. Wir bitten um Verständnis.

Furth im Wald, i muss dann gehn

Jetzt sitze da in Furth im Wald
In da Früh is meist no ganz sche kalt
I zieh ma schnell no an Kaffee
As erste „Hightlight“ des is imma sche
Da Rolf und i, wir laufen los
Wir seh'n uns an und denken bloß
gemeinsam trang ma unser Los

Wir kumma zruck und genga glei
Zum Frühstückssaal, dou nemma Wurst und Ei
Wir setzen uns zu die Madeln hi
Ihr Lächeln macht uns ganz sche weiche Knie
Die Claudi schaut ma in die Aung
Und i kanns no gar ned glaubm
Is des Wahrheit oder Traum

Refrain

Und irgendwann muss i dann furt
Muss wieder in die Welt
A wenna ma hier no so gut gfällt
Meinen Weg, den wird i gehen
Denn er führt zurück zum Lem
Furth im Wald, i muss dann gehen
Furth im Wald, i muss dann gehen
Furth im Wald, i muss dann gehen

Der Morgentreff ist schnell vorbei
Die Therapie beginnt und i geh glei
Zum Gruppenraum ins Kellerschoss
Mei Lebenslauf is dran und i denK bloß
Du wirst es sicher überstehn
Erzähl den andern dei ganz Lem
Und es wird scho weitergehn

Gefühle werden riesengroß
Mir drückt der Magen und die Angst geht los
Den Tränen nah, geb i ned auf
Frau Rezori fängt mi sicher auf
Die Gruppe spannt ein festes Netz
I fall weich und merke jetzt
Gemeinsam bleib i unverletzt

Refrain

Und dann mach i Seminar
Die Isabella hat a Firma da
Rolf und i sind mit dabei
Und wir reden uns die Seele frei
Und uns beiden tut das gut
Denn wir kennens nur zu gut
Die Krankheit kehrt sich um in Mut

Die Leute sind total erstaunt
Über die Offenheit, den Mut, den Sound
Den unsre Worte ihnen gem
Die Krankheit können jetzt doch mehr verstehn
Wir spüren ihre Dankbarkeit
Unser Weg ist zwar no weit
Doch wir san dazu bereit

Refrain

Am Amd is Rommé angesagt
Des wird a schener Abschluss für den Tag
Der Norman lächelt ganz verschmitzt
Dann erzählt er glei den ersten Witz
Da Rolf, da Helge kimmt dazua
Wir lachen viel und gem dann zua
Freundschaft ist die beste Kur

Die Claudi trifft i no im Flur
Ich nehm Sie in den Arm und denk mal nur
Sie fühlt sich wirklich so gut an
So weich, so warm, dass ichs kaum glauben kann
Dass i nomal sowas spür
Und ich danke ihr dafür
Dass Sie da ist nah bei mir

Jetzt sag i Danke liebe Leit
An Rolf, den Norman und da Gruppe heit
Da Linda, Silke, Claudia
Wir sind ja allle füreinander da
Gegenseitig gem ma uns so viel
Und des is des größte Ziel
Unsre Freundschaft bedeit ma viel

Mit diesem Text, gesungen zur Melodie
von „Irgendwann bleib I dann dort“
von STS erfreute unser Patient
Klaus Rußwurm seine Mitpatienten
und die Mitarbeiter der Klinik.

Vielen Dank, Herr Rußwurm!

Stress und Sucht – ein Fall für die Paartherapie?

Stress und Sucht sind tatsächlich enge Weggefährten: Viele Menschen bekämpfen Stresssymptome mit Alkohol oder anderen suchterzeugenden Substanzen. Und wer einmal in einer Abhängigkeit gelandet ist, hat oft mit Folgen zu kämpfen, die wiederum mit Stress verbunden sind. Das sind z. B. Partnerkonflikte, körperliche Störungen oder Arbeitsplatzorgen.

Nun können wir im Leben dem Stress nicht einfach aus dem Weg gehen. Aber ein angemessener Umgang mit Situationen, die uns belasten, wäre schon ein erster guter Schritt. Wie geraten wir denn überhaupt in Stress? Wie entsteht er und was passiert da? Meistens überfällt er uns, von einer Sekunde auf die andere. Dann bekommen wir Herzklopfen und rote Ohren.

Die sogenannte „akute Stressreaktion“ läuft bei den meisten Menschen nach dem gleichen Muster ab. Stress entsteht, wenn auf eine Situation keine Vorbereitung möglich ist oder wenn die Reaktion länger anhält als die aktuellen Reserven des Körpers dies erlauben.

Die Ursache, warum wir über diese Stressreaktion erst einmal keine Kontrolle haben, liegt tief in der Vergangenheit der Menschen. Stellen wir uns einmal ein Steinzeitdorf vor 10.000 Jahren vor. Hier sind die Menschen vielleicht am Abend zum Angeln an den Fluss gegangen. Dort aber hatte auch jemand anderer Lust auf einen kleinen Snack: ein Säbelzahn-tiger. Für unsere Vorfahren war es also eine Frage von wenigen Sekunden, wer von den beiden als Snack enden würde. Und genau deswegen ging zu diesem Zeitpunkt im Körper des Steinzeitmenschen „so richtig die Post ab“ – ganz nach dem Motto: Nicht lange überlegen und entweder auf ihn mit Gebrüll oder ganz schnell abhauen! Der Körper schaltete in einen speziellen Modus um: „Viel Kraft und

wenig Hirn“. Die Herzfrequenz und der Blutdruck stiegen schlagartig an. Und so hat sich das bis heute gehalten. Auch wenn wir im Jahr 2016 unter Stress geraten, wird unser Körper mit Adrenalin überflutet.

Nun fragen Sie sich sicher, warum sich diese Reaktion im Laufe der Evolution nicht zu unseren Gunsten verändert hat. Bringt sie uns doch heute scheinbar mehr Übel als Nutzen.

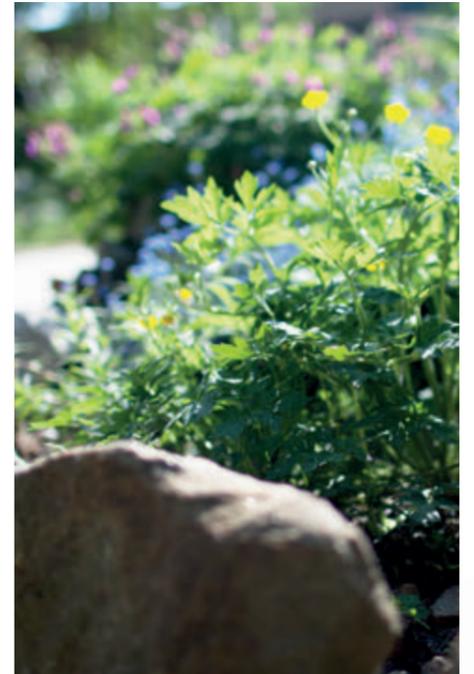
Das Erfolgsmodell, bei akutem Stress superschnell und mit Körpereinsatz reagieren zu können und nicht lange nachzudenken, hat sich eben lange bewährt. Erst seit ein, zwei Generationen geraten wir in Stresssituationen, in denen wir eigentlich kaum noch Kraft brauchen und dafür ein bisschen mehr überlegen sollten. Und für ein Update, wie wir es heute bei unseren Computern kennen, fehlt uns leider die „Anschlussbuchse“. Trotzdem können wir uns die automatische Reaktion unseres Körpers bewusst machen: Wenn wir einen Brief öffnen, uns über den Inhalt ärgern oder beim Lesen unter Druck geraten, passiert immer noch das Gleiche wie in der Steinzeit.

Die gute Nachricht: Wer keine Vorschäden des Herz-Kreislauf-Systems hat, für den ist akuter Stress überhaupt nicht gefährlich. Der Vorrat an Adrenalin reicht nämlich nur für ca. 20 Minuten und dann ist wieder alles o.k. Denn nach 20 Minuten war die Frage entschieden, wer der Snack ist: Steinzeitmensch oder Säbelzahn-tiger. Und auch, wenn mehrfach am Tag akut Adrenalin ausgeschüttet wird, braucht man sich darüber keine Sorgen zu machen.

Und außerdem gibt es zwei „Tricks“, schnell wieder aus der Stresssituation herauszukommen: Erstens: Sie sollten in Stresssituationen umgehend die viele Kraft wieder loswerden. Gehen Sie an die frische Luft, drehen Sie eine Runde: Ob zu Fuß oder

mit dem Rad. Und wenn Sie im Büro sind, machen Sie 10 Kniebeugen, laufen Sie einmal die Treppen rauf und runter...

Die zweite Möglichkeit: aktivieren Sie das Denken. Bei akutem Stress kommt es nämlich häufig vor, dass Menschen im wahrsten Sinne des Wortes kopflos durch die Gegend rennen. Das haben Sie vielleicht schon einmal an einer Unfallstelle beobachtet. Überprüfen Sie in einer akuten Stresssituation, ob diese wirklich lebensbedrohlich für Sie ist. Und fragen Sie sich, ob Sie dieser Situation tatsächlich hilflos ausgeliefert sind. In den meisten Fällen werden Sie beide Fragen mit nein beantworten können. Und somit haben Sie sich selbst aus der Stresssituation geholt, ihr Gehirn sozusagen wieder „eingeschaltet“.



WANTED! Der Drache ist los!

Gewinnen Sie ein Wochenende für zwei Personen in der Johannesbad Therme Bad Füssing

Als Anfang der neunziger Jahre die ersten Ausgaben der Gibacht erschienen, war es üblich, dass dort auch der Further Drache vertreten war. Patienten hatten ihn mehrmals für uns porträtiert. Im Laufe der Jahre ist der Drache leider langsam in Vergessenheit geraten. Und nun hat er ein bisschen Angst vor einem Comeback, ist er doch schon in die Jahre gekommen. Der Originaldrache hat sich mächtig ins Zeug gelegt, steht als größter vierbeiniger Schreitroboter sogar im Guinnessbuch der Rekorde und trägt ein Kleid aus Metall, die Klinik hat mittlerweile einen Neubau und jetzt sogar ein neues Erscheinungsbild, neue Prospekte sind in Arbeit, die neue Homepage geht gerade online. Auch unser Drache möchte ein neues, frisches Aussehen erhalten.

Haben Sie Lust, uns für kommende Ausgaben der Gibacht einen von Ihnen gestalteten Further Drachen zum Abdruck einzusenden?

Unter den Einsendern verlosen wir einen Erholungsaufenthalt in Bad Füssing.

1 Übernachtung im Johannesbad Thermalhotel Ludwig Thoma für 2 Personen inkl. 2x2 Tagestickets für die Johannesbad Therme Bad Füssing



Bitte beachten Sie für eine erfolgreiche Teilnahme folgende Punkte:

- Wir wünschen uns ein Porträt, also einen Drachen, der aus dem Bild den Betrachter anschaut. Sollte Ihnen einer vor Ihre Kamera laufen, dürfen Sie ihn auch gerne fotografieren.
- In jedem Fall sollte er von Hand gestaltet sein, ... dazu zählen wir natürlich auch Zeichnungen, die auf dem Computer entstanden sind.
- Format: analog: Din A4, digital: jpg oder pdf, mindestens 300 dpi
- Einreichungsform: Postalisch an Johannesbad Fachklinik Furth im Wald, Redaktion Gibacht, Eichertweg 37, 93437 Furth im Wald, per E-Mail an katrin.reithner@fachklinik-furth.de
- Verwendung: Mit ihrer Einsendung erlauben Sie Ihrem Drachen, dauerhaft in unserer Gibacht zu erscheinen – unentgeltlich, d.h. Sie räumen der Johannesbad Klinik Furth im Wald bis zu Ihrem Widerruf ein kostenfreies und zeitlich unbegrenztes Abdruckrecht Ihres Drachens für die Gibacht ein.

Einsendeschluss für unsere Verlosung:

31.07.16, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Rituale entdecken – Rituale pflegen

Mit unserem Barfuß-Pfad und Duftgarten haben Patienten und Therapeuten gemeinsam einen Ort auf dem Klinikgelände geschaffen, der alle Sinne anregt. Kräuter, Blumen und Beeren laden zum Sehen, Riechen und Schmecken ein. Auf verschiedenen Untergründen wie Holz, Sand, Kies, Granit und Waldboden können Patienten ihre Wahrnehmung schulen, den Kontakt zum Boden spüren und wieder klarer differenzieren lernen. Wackelsteine und Balancierstrecken schulen den Gleichgewichtssinn. Nun ist wieder Frühling eingezogen. Bunte Farben, Blumenduft, vor allem aber die strahlende Sonne hebt unsere Stimmung und zieht uns hinaus ins Freie. Die perfekte Jahreszeit, um Rituale für sich zu suchen, wiederzuentdecken und zu festigen. Es muss nicht immer ein professionell angelegter Barfuß- oder Motorikpfad sein, nicht immer ein Kneipp-Becken: Das alltägliche Leben bietet uns genug Raum und Möglichkeiten, bewusst wahrzunehmen, unsere Sinne zu schulen und dabei zu entspannen. Ziehen Sie doch beim nächsten Wald- oder Parkspaziergang einfach einmal ihre Schuhe aus und spüren Sie, wie sich der Boden unter Ihren Füßen anfühlt und verändert. Ist er trocken, feucht oder nass? Fühlt er sich glatt an, strukturiert oder gar kitzlig? Ist er kalt, warm oder heiß? In jedem Fall: Spüren Sie, dass der Boden unter Ihren Füßen fest ist, Sie trägt und spüren Sie auch, wie gut diese Massage Ihrem Körper tut. Durch die Stimulation werden die inneren Organe besser durchblutet, der gesamte Organismus wird belebt. Schon Pfarrer Kneipp wusste, dass Barfußlaufen die Abwehrkräfte und das Herz-Kreislauf-System stärkt. An diesen sollten Sie natürlich auch denken, wenn Ihren Weg ein Bach kreuzt oder es in Ihrem Park ein Wassertretbecken gibt. Nichts wie rein! Ihr Körper wird es Ihnen danken.



Wieso eigentlich Rituale?

Unser Leben besteht bereits aus Ritualen. Die einen sind gesünder, die anderen notwendig, manche könnte man sich abgewöhnen. Wir beginnen den Tag mit Kaffee, der eine geht sonntags zur Kirche, der andere kann nicht ohne Tatort. Wir leben in wiederkehrenden Abläufen. Rituale geben uns Struktur, Geborgenheit und Halt. Sie stärken unsere Selbstwahrnehmung, aber auch den Zusammenhalt und das Wir-Gefühl mit denen, die an unseren Ritualen teilhaben. Schon nach drei Wochen täglicher Ausübung hat sich unser Gehirn an ein neues Verhalten gewöhnt. Es kann hilfreich sein, Ritualen feste Zeitspannen zu geben, z.B. jeden Tag zur gleichen Zeit eine kurze Erholungspause einzulegen und eine Tasse Tee zu trinken, jeden Morgen nach dem Aufstehen zu joggen, jeden Abend vor dem zu Bett gehen fünf Minuten in Stille zu sitzen und den Tag hinter sich zu las-

sen. Was anfangs ein bisschen Disziplin erfordert, wird schnell zur Gewohnheit und Bereicherung. Sollten Sie also schon länger darüber nachdenken, regelmäßig spazieren zu gehen, einen Nordic Walking-Kurs zu machen oder Ihre Laufschuhe aus dem Keller zu holen, nutzen Sie die Frühlingsenergie. Probieren Sie's aus! Und vergessen Sie nicht, nach dem Laufen Ihre Wadenmuskulatur zu dehnen. Stützen Sie sich mit beiden Armen an einem Baum oder Geländer ab. Strecken Sie ein Bein gerade nach hinten. Schieben Sie die Ferse des gestreckten Beins rückwärts in Richtung Boden, bis Sie die Dehnung spüren. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Dehnung und wechseln Sie dann das Bein.

„Aufrecht in den Tag“ – Kleines Morgenritual aus unserer Sporttherapie

Falls Sie mit einem kleinen Ritual Ihren morgendlichen Energiefluss verbessern möchten oder zwischendurch einen kleinen Energiekick brauchen, haben die Mitarbeiter der Sporttherapie eine kurze Übung für Sie.

Stellen Sie sich gerade hin, die Beine hüftbreit auseinander. Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen. Strecken Sie den linken Arm nach oben, den rechten nach unten und ziehen Sie dabei mit Ihren Handflächen parallel zum Boden in die jeweilige Richtung. Strecken Sie dadurch die Wirbelsäule auseinander. Versuchen Sie im Anschluss, Ihre Hände hinter dem Rücken aufeinander zu bewegen. Halten Sie beide Positionen für mindestens 10 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite. Wiederholen Sie die Übung für beide Seiten zweimal.



Mein persönlicher 5-Schritte-Notfallplan

Ich kann einem Rückfall am besten entgegenwirken, indem ich mir zuvor eine Anleitung bastle, wie ich mit Suchtverlangen oder kreisenden Gedanken um das Suchtmittel umgehe. Ich stelle mir also selbst einen Plan mit Selbstanweisungen zusammen, den ich in der Notfallsituation Schritt für Schritt einhalte.

1. Ich plane regelmäßig Tätigkeiten ein, die meine Abstinenz festigen (ein neues Hobby suchen; neue Kontakte aufnehmen; für meine Entspannung sorgen und Pausen machen;...)
2. Ich verlasse bei Suchtverlangen die Risikosituation und suche einen suchtmittelfreien Ort auf
3. Ich verwende Ablenkungstechniken bewusst (sich auf Sinneswahrnehmungen konzentrieren, also Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten; Tätigkeiten im Haushalt erledigen; Spiele spielen; Basteln; Sport machen und sich auspowern;...)
4. „Ich lebe abstinent, weil...?“ (Ich lese ein vorformuliertes Karteikärtchen mit Gründen für meine Abstinenz und lenke meinen Blick auf die unangenehmen Folgen eines Rückfalls und auf das bisher Erreichte)
5. Ich hole mir Hilfe (Wo? Selbsthilfegruppe; Suchtberatungsstelle; Vertrauensperson; Sucht-Hotline (089/282822, jederzeit erreichbar, anonym und kostenlos)



Für Sie zusammengestellt von Diplom-Psychologin Sandra Schmid, Leiterin unseres Frauenteam und bereits seit 10 Jahren als Therapeutin in der Fachklinik tätig.

Sucht und Persönlichkeitsstruktur

Unsere Selbsthilfegruppentagung am 19. März 2016

Sucht ist eine multifaktorielle Erkrankung und es gibt viele Erklärungsansätze, wie es zu einer Suchtentwicklung kommt. Folglich gibt es auch bei der Behandlung von suchtkranken Menschen eine Vielzahl von therapeutischen Ansätzen. Die Rentenversicherungsträger fordern eine individuelle und flexible Behandlung, die auf die Bedarfe der erkrankten Personen abgestimmt sein soll. Auch in der Selbsthilfegruppenarbeit ist es eine „andauernde“ Erfahrung, dass es „den suchtkranken Menschen“ nicht gibt, sondern jedem Betroffenen als unverwechselbares Individuum in seiner auf ihn abgestimmten Form zu begegnen ist.

Unter der Thematik „Sucht und Persönlichkeitsstruktur“ hatte die Johannesbad Fachklinik Furth im Wald zu ihrem jährlichen Arbeitstreffen der Selbsthilfegruppen eingeladen. Über 120 Teilnehmer aus allen Bezirken Bayerns hatten sich am 19. März 2016 in Furth im Wald eingefunden. Diplom-Psychologe Dietmar Huland, Therapeutischer Leiter des Hauses, beleuchtete in seinem Fachvortrag systematisch verschiedene Persönlichkeitsstrukturen und zeigte auf, wie sich in Abhängigkeit von der Persönlichkeit unterschiedliche Wege in die Sucht bahnen können. In der Regel unterscheiden sich die Funktion des Suchtmittels entsprechend der Persönlichkeitsstruktur. Somit müssten auch – abhängig von der jeweiligen Person – unterschiedliche Rückfallrisiken betrachtet werden. Nicht zuletzt ging es aber auch darum, die Chancen darzustellen, die in jeder Persönlichkeitsstruktur liegen und zu verdeutlichen, wie diese für eine zufriedene und abstinente Lebensweise von Nutzen sein können. Nach dem Mittagessen hatten die Teilnehmer die Möglichkeit, Arbeitsgruppen teilzunehmen, aus denen wir Ihnen hier kurz berichten möchten:

• Rückfall: Wo lauern die Gefahren und wie gehen wir in der Gruppe damit um?

Innerhalb des ersten Jahres nach einer Behandlung werden laut Statistik die meisten Patienten rückfällig. Nachdem eingangs geklärt wurde, was denn ein Rückfall überhaupt sei, wurden verschiedenen Arten von Rückfällen diskutiert. Ein Rückfall geschehe meist schleichend. Die Teilnehmer waren sich überwiegend einig, der Rückfall „passiert im Kopf“. Sie sammelten und besprachen mögliche Auslöser für einen Rückfall. Man kam zu dem Schluß, dass im Laufe der Abstinenz Betroffene häufig die eigene Rückfallgefährdung unterschätzen und sich selbst bereits zu sicher fühlen würden. Auch Themen wie „kontrolliert trinken wollen“ und kritische Situationen wie Stress, Schicksalsschläge und Konflikte kamen zur Sprache. Die Betroffenen brachten die eigenen Erfahrungen mit kritischen Situationen in die Runde ein und gaben hilfreiche Strategien zur Vorsorge weiter. Wichtig sei es, immer wieder den Austausch zu suchen und achtsam mit sich selbst zu sein. Auch den regelmäßigen Besuch einer Selbsthilfegruppe empfanden die Teilnehmer als sehr wertvoll. Abschließend wurde über den hilfreichen Umgang mit Rückfällen innerhalb der Gruppe gesprochen. Es solle in jedem Fall offen damit umgegangen werden und es müsse zum Selbstverständnis der Gruppe gehören, den Betroffenen nicht zu verurteilen.

• Kontrolliertes Trinken und Selbsthilfegruppe – geht das zusammen?

Von kontrolliertem Trinken spricht man, wenn Alkoholranke ihr Trinkverhalten nach einem zuvor festgelegten Trinkplan bzw. an Trinkregeln ausrichten. Von diesem Umgang mit Alkohol distanzieren sich

die Teilnehmer eindeutig und hielten dieses Konzept für sich selbst nicht für erstrebenswert. Es sei ein gebremstes süchtiges Trinken, mit ständigem Denken an den Alkohol und dauerndem Warten auf den Zeitpunkt des nächsten Trinkens. Ein enormer Energieaufwand und ein hohes Maß an Aufmerksamkeit würden dem Suchtkranken hierbei abverlangt. Einig war man sich dahingehend, dass der Name „Kontrolliertes Trinken“ irreführend sei. „Kontrolliertes Trinken“ impliziere, dass man nicht nur den Konsum, sondern auch die Sucht unter Kontrolle habe, d.h. geheilt sei – und dem sei eindeutig nicht so. In KT-Selbsthilfegruppen könne man offen über seinen Alkoholkonsum sprechen, könne erkennen, dass man nicht der einzige Mensch ist, der Probleme bei der Begrenzung seines Alkoholkonsums hat. Aus Erfahrungen anderer Gruppenmitglieder ergäben sich hilfreiche Tipps zum moderaten Umgang mit Alkohol. Eindeutig wurde darauf hingewiesen, dass KT-Selbsthilfegruppen nicht für schwer abhängige Personen mit massiven körperlichen Entzugerscheinungen geeignet wären.

• **Sucht und Persönlichkeitsstruktur**

In dieser Arbeitsgruppe wurde die Themenstellung des Vortrages vertieft und einige Persönlichkeitsstrukturen intensiver diskutiert. Betroffene konnten sich selbst mehr oder weniger in den benannten Strukturen wiederfinden und ein Verständnis für Hintergründe ihrer Krankheit gewinnen.

Allen am Thema Interessierten sei von Dietmar Huland folgendes Buch empfohlen:



Heinz-Peter Röhr
Sucht - Hintergründe und Heilung, Abhängigkeit verstehen und überwinden
ISBN: 978-3-8436-0054-5
Patmos Verlag

Die Einladungen zur jährlichen Selbsthilfegruppentagung sind ein Dankeschön an die Selbsthilfegruppen, die das ganze Jahr über als Ansprechpartner für unsere Patienten in der Klinik zur Verfügung stehen. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppen können eine wichtige Stütze für Betroffene sein, wenn sie nach der stationären Behandlung in ein eigenständiges Leben zurückkehren. Zugleich dient das Treffen zur Vertiefung der Kontakte und zur Förderung des Austauschs untereinander. Wir freuen uns auf weiterhin gute Zusammenarbeit!



Das Team der Selbsthilfegruppentagung, von links nach rechts: Isabella von Obstfelder – Öffentlichkeitsarbeit, Anna Obermeier – Praktikantin Sozialarbeit, Wilma Maurer – Sozialarbeiterin, Dietmar Huland – Therapeutischer Leiter, Xenia Mühlbauer – Sozialarbeiterin

Impressum

Gibacht / Ausgabe Nr. 40 / Mai 2016

Herausgeber

Johannesbad Klinik Furth im Wald GmbH & Co. KG
Eichertweg 37
93437 Furth im Wald

Auflage

10.000

Fotos

Evi Lemberger,
Johannesbad Fachklinik Furth im Wald

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Ausgabe

Petra Fischer, Andrea Koch, Thomas Kuebler, Isabella von Obstfelder, Peter Rehermann, Katrin Reithner, Sandra Schmid, Prof. Dr. Reinhart Schüppel

Zuschriften an die Redaktion richten Sie bitte an:

Johannesbad Klinik Furth im Wald GmbH & Co. KG
Katrin Reithner
Eichertweg 37
93437 Furth im Wald
katrin.reithner@fachklinik-furth.de
+49 9973 502-727

Druck

Wahl-Druck GmbH, Aalen



News

Unsere Klinik soll schöner werden

Eine Arbeitsgruppe „Unsere Klinik soll schöner werden“ wurde im Frühjahr ins Leben gerufen, um zielstrebig und konsequent die einzelnen Bereiche der Klinik zu sichten und Vorschläge für eine attraktivere Gestaltung zu erarbeiten. Flure und Treppenhäuser, Cafeteria, Gruppenräume und die Patientenzimmer auf Station stehen im ersten Schritt im Fokus. Erste Umsetzungen sind zwischenzeitlich bereits erfolgt. Und die Tatsache, dass uns Menschen, die die Klinik regelmäßig aufsuchen, bereits darauf angesprochen haben, die Ergebnisse also eindeutig wahrgenommen werden, werten wir als Zustimmung.

Sanierung Haus Gibacht

Nach Freigabe des Budgets zur Sanierung unseres Bettenhauses Gibacht laufen die Vorbereitungen auf Hochtouren: Aufmaße, Mengenermittlungen, Auswahl der Materialien, Ausschreibungen. Zentrale Maßnahmen sind der Austausch aller Bodenbeläge in den Patientenzimmern als auch in den Fluren, die Neuausstattung aller Sanitärräume, die Verschönerung der Patientenzimmer und Gruppenräume (Farb-, Bild- und Lichtkonzept, Möblierung, Vorhänge) sowie die Aufwertung der Flure und Treppenhäuser. Noch vor den Sommerferien 2016 möchten wir diesen Renovierungsabschnitt fertiggestellt haben und unseren Patienten attraktive, gemütliche Zimmer anbieten können. Es werden im Rahmen dieser Maßnahme auch Einzelzimmer geschaffen, die jedoch so strukturiert sind, dass je nach Gruppenstruktur und Auslastung die Belegungsart weiterhin flexibel gehandhabt werden kann.

Rezertifizierung

Jede Rehabilitationsklinik muss sich im 3-Jahresrhythmus zertifizieren lassen, um den Ansprüchen der Deutschen Rentenversicherung bzw. der Krankenversicherungen zu genügen und Anspruch auf Belegung zu haben. Schon deutlich vor diesen verbindlichen Regelungen gemäß § 20 SGB IX hat sich die Fachklinik bereits 2004 erstmals zertifizieren lassen. Im Frühjahr 2016 wurde die mittlerweile bereits 4. Rezertifizierung durchgeführt.

Systemwechsel: Blockheizkraftwerk

Anfang Mai beginnen die Umbauarbeiten zur Sanierung unserer Heizungsanlage. Mit dem Rückbau von Kanälen, Schächten, Brenner- und Kesselelementen wird Platz geschaffen für ein modernes Blockheizkraftwerk. Die Inbetriebnahme der neuen Einheit erfolgt etwa Mitte Juni 2016. Hiermit können wir eine deutliche Energieeinsparung realisieren und so auch einen messbaren Beitrag zum Umweltschutz leisten.

Erprobung: Tiergestützte Therapie

Seit Jahresbeginn 2016 erproben wir den Ansatz einer tiergestützten Therapie. In Kooperation mit einem Integrativen Pferdehof in der näheren Umgebung der Klinik bieten wir Patienten mit entsprechender Indikation die Möglichkeit, mit Pferden zu arbeiten. Therapeutische Zielsetzungen dieser 6 Therapieeinheiten sind dabei u.a. die Förderung von Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit, die Stärkung der Bereitschaft, wieder Verantwortung für sich und andere zu übernehmen und die Überwindung von Ängsten und eigenen Grenzen. Ein zweiter Zyklus wurde nach Ostern gestartet.

Im Aufprall: Betriebsunfall

Ungebremst kollidierte eine Mitarbeiterin mit einer Betonsäule in der Eingangshalle. Sie stand einfach im Weg. Und wich einfach nicht zur Seite. Die Folgen hätte man im Boxsport klassisches Knock-out genannt. Wir freuen uns aufrichtig, dass sie wieder da ist und langsam wieder auf die Beine kommt!

Einladung zum Ehemaligentreffen

Wie jeden ersten Samstag im Juli möchten wir Sie auch in diesem Jahr wieder zu unserem Ehemaligentreffen einladen. Am 2. Juli 2016 erwarten wir Sie in der Johannesbad Fachklinik Furth im Wald und haben einiges für Sie vorbereitet.

9.00 Uhr	Kraft tanken für den Tag: Bild- und Textmeditation im Vortragssaal
9.30 Uhr	Beginn des Ehemaligentreffens: Getränkeauschank, Kaffee- und Kuchenverkauf
11.15 Uhr	Ehrung ehemaliger Patientinnen und Patienten für 10-jährige Abstinenz durch Chefarzt Prof. Dr. Reinhart Schüppel (Vortragssaal)
12.00 Uhr	Basar der Ergo- und Arbeitstherapie
13.00 Uhr	Eröffnung des Jahrestreffens mit musikalischer Untermauerung der Percussiongruppe Sambalila
	Begrüßung Prof. Dr. Reinhart Schüppel Chefarzt der Johannesbad Fachklinik Furth im Wald
	Grußworte Sandro Bauer 1. Bürgermeister der Stadt Furth im Wald

13.30 Uhr	Ehrung ehemaliger Patientinnen und Patienten für 30-jährige Abstinenz durch Chefarzt Prof. Dr. Reinhart Schüppel (Vortragssaal)
14.00 Uhr - 15.00 Uhr	Musikalische Unterhaltung durch das Gitarrenduo Mike & Mike
14.00 Uhr	Gesprächskreise mit den Therapeutinnen und Therapeuten
14.30 Uhr	Ehrung ehemaliger Patientinnen und Patienten für 20-jährige Abstinenz durch Dr. Norbert Biermann, Ärztlicher Direktor i.R. und Dipl. Psych. Hartmut Toboll, Leitender Psychologe (Vortragssaal)
15.00 - 16.00 Uhr	Ehemalige für Ehemalige: Musikalische Projekte von (ehemaligen) Patienten
16.00 Uhr - 17.00 Uhr	Musikalische Unterhaltung durch das Gitarrenduo Mike & Mike
17.00 Uhr	Therapeuten-Theater: Manfred und die Hochzeitsglocken nach Toni Lauerer Regie: Andrea Koch

Kinderbetreuung von **13.00 Uhr - 17.00 Uhr**
Kinderschminken, Malen, Armbrustschießen, Spiel und Sport

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt mit Grillspezialitäten von der Metzgerei Fellner und einem vegetarischen Gericht aus unserer Klinikküche.

